

InCommon Sports

Sport intergenerazionale per promuovere stili di vita attivi nella terza età.

Codice comunitario:
2017-2356/001-001

Data di avvio:
01.01.2018

Durata:
3 anni

Costo totale di progetto:
€ 321,762.80

di cui contributo UE:
€ 316.986

Contributo UE a favore del Comune di Cesena:
€ 67.989

Cofinanziamento da parte dell'Ente:
€ 1.120

Programma di finanziamento:
Erasmus+ (Azione chiave Sport)



Comune di Cesena

PARTENARIATO

Coordinatore:

- Comune di Vila Nova De Cerveira (PT)

Partner:

- Comune di Cesena (IT)
- Istituto Politecnico Di Viana De Castelo (PT)
- Università di Vigo (ES)
- Comune di Aksakovo (BG)
- Zöldpont Egyesület es Szerkesztőseg (HU)

GLI OBIETTIVI

I principali obiettivi del progetto sono la diffusione della pratica sportiva, tra le fasce della popolazione meno assidue all'esercizio fisico (nel caso specifico le persone in età avanzata) e lo sviluppo di strategie efficaci per la promozione di stili di vita salutari nella popolazione.

In particolare, scopo del progetto è analizzare quanto incide il fattore motivazionale, associato ad una competizione sportiva, nel condurre esercizio fisico regolare nella popolazione anziana. Da una precedente esperienza, "Olimpiadi Intergenerazionali", sempre sostenuta dall'Unione Europea, il Comune capofila del progetto, Vila Nova de Cerveira, ha rilevato l'importanza dello scambio intergenerazionale nella promozione sportiva. Il progetto In Common Sports prosegue quell'esperienza, approfondendo l'aspetto motivazionale come leva per una pratica sportiva regolare e continua nell'età avanzata.

AZIONI

Il progetto prevede una serie di azioni integrate, che vanno dalla ricerca, alla diffusione di buone pratiche, fino alla vera e propria promozione sportiva tramite l'organizzazione di competizioni sportive dedicate agli over 60 ma aperte allo scambio intergenerazionale. Nello specifico saranno realizzate le seguenti azioni:

- uno studio sui benefici dell'attività fisica condotta regolarmente sugli over 60, tramite il monitoraggio del benessere fisico e cognitivo delle persone coinvolte;

- protocolli di allenamento e formazione per i trainer;
- sessioni regolari di allenamento per i gruppi sperimentali nei 5 paesi europei coinvolti;
- monitoraggio e misurazioni delle performance fisiche e cognitive delle persone facenti parte sia dei gruppi sperimentali, che dei gruppi di controllo;
- raccolta di buone pratiche sulle strategie di promozione sportiva per fasce di popolazione non attive e definizione di linee guida;
- test e sviluppo del concetto di Olimpiadi Intergenerazionali come strumento di integrazione sportiva dei gruppi più vulnerabili;
- manifestazioni sportive nelle 5 regioni europee coinvolte: competizioni "intergenerazionali" su più discipline, concepite come test intermedi e finali dell'attività di ricerca e come momento di promozione sportiva.

RISULTATI ATTESI

Il progetto consentirà di pubblicare uno studio sui benefici dell'attività fisica sul benessere fisico e cognitivo delle persone sopra i 60 anni di età, e di verificare la validità della leva motivazionale, associata all'obiettivo di una competizione, sulla propensione a svolgere esercizio fisico regolare, nella popolazione di questa fascia di età. Inoltre, grazie alle azioni di disseminazione che saranno svolte sotto forma di competizioni sportive intergenerazionali, il progetto avrà promosso nelle città coinvolte il concetto di stili di vita attivi e salutari come fondamento per una migliore qualità di vita, aprendo l'opportunità di attrarre sempre più persone alla pratica regolare di una disciplina sportiva. Infine, i dati raccolti consentiranno di presentare i risultati di progetto a livello europeo contribuendo alla definizione di strategie e politiche sulla promozione sportiva.

Project manager:

Roberto Zoffoli

Servizio Pianificazione Strategica, Progetti Integrati comunali, Nazionali ed Europei

Tel. +39 (0)547 356311

zoffoli_r@comune.cesena.fc.it



**OLYMPICS
HALL**
IN COMMON SPORTS
2018-2020

Referente di progetto per Cesena:

Luisa Arrigoni

Servizio Pianificazione Strategica, Progetti Integrati comunali, Nazionali ed Europei

Tel. +39 (0)547 35447

arrigoni_l@unionevallesavio.it

Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

